



# ほけんだより 6月

令和6年6月3日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

健康診断 まだまだ 続きます

健診項目	日程	該当者
2次尿検査	6月4日(火)	1次未提出者・再検査者
耳鼻咽喉科検診	6月13日(木)	1学年・2～4学年の事前問診票による抽出者

まもなく梅雨の時期に入ります。今年の梅雨入りは平年より遅く、関東は6月中旬ごろと予想されています。梅雨の時期は湿度が高く、じめじめして、なんだか体が重く感じるがありますが、雨にも負けず、体調管理をしっかりしよう。

## 熱中症に注意!

梅雨の時期は、湿度が高く、汗が蒸発しにくくなるため、体に熱がこもりやすくなります。人間の体は汗をかくことによって熱を逃がし、汗が蒸発するときに体の熱を奪って、体温を下げる働きをしています。汗をかいたあと、体が冷えて寒いとなるのはこの仕組みがあるからです。汗をかくと、自分の体やにおいが気になりやすいですが、汗は人間の体にとっていい働きをしてくれています。

汗が引けてスッキリ!



汗をかいて、熱を出す! あつい! あつい!

### 【熱中症にならないためには】

- 汗をかくために水分をとる
- 高温多湿に注意して、風通しのいい涼しい部屋ですごす
- 服装調節のできる服を着る(脱いだり、着たり可能なもの)

例: 前開きのシャツやパーカー、カーディガンなど



あしもとちゅうい  
**足元注意!**  
すべりやすい!



ぜんほうちゅうい  
**前方注意!**  
まえみある  
前見て歩く!

## あめひき 雨の日気をつけること

かさ うんでんきんし  
**傘さし運転禁止!**  
カッパを着よう!



かさひろげるときは  
**周囲を確認!**  
びんをびっくりさせないようにね!

